



6月メニュー

2019年度 石川三育保園 献立表



6月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ
3	月	ビスケット	きのこご飯、コーンスープ おひたし、フルーツ	野菜天ぷら
4	火	クラッカー	野菜チャンプルー、フルーツ 味噌汁、ソイミートボール	コーンフレーク
5	水	ウエハース	ジャムパン、バナナ シチュー	蒸し芋・豆乳、
6	木	せんべい	麻婆豆腐 わかめスープ サラダ、フルーツ	チーズ焼き
7	金	クッキー	お弁当	菓子パン
10	月	ビスケット	冷やしソーメン サラダ、フルーツ	パンケーキ、豆乳
11	火	ビスケット	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	杏仁豆腐
12	水	クラッカー	ジャムサンド バナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	フライドポテト
13	木	ウエハース	切干大根の煮物 フルーツ みそ汁 サラダ	チョコクッキー
14	金	クッキー	お弁当	ぼたぼた焼き
17	月	ビスケット	炊き込みご飯、あーさ汁、 サラダ、フルーツ	ドーナツ、豆乳
18	火	クラッカー	冬瓜と揚げ豆腐煮物 もずく酢、味噌汁 フルーツ	キャラメルポップコーン
19	水	ウエハース	ジャムパン、バナナ シチュー	黒糖ポーポー・豆乳
20	木	せんべい	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	お誕生会のケーキ
21	金	クッキー	お弁当	菓子パン
24	月	ビスケット	ゆし豆腐そば オレンジ、かき揚げ	おにぎり
25	火	クラッカー	カレーうどん サラダ フルーツ	ハッシュポテト
26	水	ウエハース	ジャムサンド バナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	ヒラヤーチ
27	木	せんべい	ハヤシライス フルーツ サラダ フルーツ	グレープゼリー
28	金	クッキー	お弁当	パウムクーヘン

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

食事をする時間を決めましょう

健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要。幼児は、体の成長が著しいのに対して1回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の3食に午前または午後のおやつをプラスした、1日4～5回食がすすめられています。家庭によって、朝食が遅かったり夜食をとったりといった生活スタイルもあるかと思いますが、大切なのは、毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な食事やだらだら食べは、虫歯や肥満につながります。